

**PENGARUH PENDEKATAN KOGNITIF UNTUK MENGURANGI  
STRES DALAM PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA  
BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
AHMAD DAHLAN ANGKATAN 2013/2014**

**Meysie Diyanna Lora**

**Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
Jl. Kapas 9 Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta 55166  
[meydinarasofyan@yahoo.co.id](mailto:meydinarasofyan@yahoo.co.id)**

**Abstrak**

Stres dalam penyesuaian diri adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan atau perubahan yang terjadi ketika memasuki lingkungan baru yang berpengaruh pada respon kognitif, emosi, serta fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan kognitif untuk mengurangi stres dalam penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2013/2014 di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 10 orang mahasiswa yang mengalami stres dalam penyesuaian diri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penyesuaian diri yaitu Skala stres dalam penyesuaian diri yang dibuat peneliti berdasarkan 4 macam respon stres dari Sarafino.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni dengan rancangan intervensi dalam bentuk *randomized pretest-posttest control group* desain dengan *follow-up*. Intervensi yang diberikan pada subjek berupa pelatihan dengan perlakuan pendekatan kognitif yang menggunakan teknik tiga kolom. Pelaksanaan pelatihan sebanyak tiga kali pertemuan dalam 1 minggu. Analisis kuantitatif menggunakan non parametrik test dengan *friedman test chi-square* 10,000 dengan tingkat signifikansi 0,007 ( $p < 0,001$ ) dan uji *Mann-Whitney* pada *gain score pre-post* kelompok eksperimen dan kontrol, yang menghasilkan nilai  $z$  -2,611 dengan taraf signifikansi 0,009 ( $p < 0,01$ ). Analisis kualitatif dilakukan dengan menganalisis hasil wawancara dan observasi. Hasil yang didapat memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat stres dalam penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan stres dalam penyesuaian diri sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami penurunan.

Kata kunci: Pendekatan kognitif, stres dalam penyesuaian diri, Mahasiswa.

**THE INFLUENCE OF COGNITIVE APPROACH TO REDUCE STRESS IN  
ADAPTATION OF NEW STUDENTS OF PSYCHOLOGY IN 2013/2014  
ACADEMIC YEAR**

***Abstract***

Stress related to adaptation is defined as the students' incapacity in adaptation to life demand or change occurring at the time they come to the new environment which influences to the cognitive, emotional, and physiological response. This study aims at knowing the influence of cognitive approach to reduce stress in adaptation of the new students of psychology in 2013/2014 in Ahmad Dahlan University Yogyakarta. The research subjects were 10 students who were getting stress related to adaptation. The instrument used to measure stress level in adaptation is Stress Scale in adaptation arranged by the researcher according to Sarafino's four types of stress response.

This study is included to true experimental research by using intervention design in *randomized pretest-posttest control group* design with *follow-up*. The intervention given to the subjects was training with the treatment of cognitive approach using three columns technique. The training was done three times a week. The quantitative analysis uses non-parametric test *Friedman test chi-square* 10,000 with significant level as 0,007 ( $p < 0,001$ ) and *Mann-Whitney test* in the *gain score pre-post* of both experiment and control groups which results  $z$  value -2,611 with significant level as 0,009 ( $p < 0,01$ ). The qualitative analysis was done by analyzing the result of interview and observation. The findings show that there was significant difference of stress level in adaptation between experiment group and control group. The experiment group experienced reduction of stress in adaptation while control group did not experience the same thing.

**Keywords:** Cognitive approach, the stress in adaptation, students.

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliah. Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar dalam hidup seseorang. Hal ini dikarenakan seseorang yang memasuki lingkungan baru dituntut untuk mempunyai kemampuan beradaptasi (menyesuaikan diri) baik secara fisik maupun psikologis. Menurut penelitian Thurber dan Walton (2012) proses transisi dari SMA ke perguruan tinggi merupakan pengalaman baru dan menyenangkan bagi setiap mahasiswa baru. Banyak perubahan-perubahan yang dihadapi individu seperti jauh dari orang tua, menyesuaikan diri dengan jadwal baru, rutinitas baru serta teman baru. Akan tetapi tidak semua individu mampu menghadapi semua perubahan yang ada, kerinduannya dengan orang tua dan situasi sebelumnya membuat individu merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru. Ketidakmampuan individu menyesuaikan diri dapat mempengaruhi suasana hati, kesehatan mental dan fisik ataupun penarikan diri dari perguruan tinggi.

Menurut Abdulghani (2008) dalam hasil penelitiannya diperoleh prevalensi stres tertinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Ditemukan sumber utama mahasiswa stres adalah berkaitan dengan masalah akademik dan lingkungan disekitarnya, dijelaskan bahwa mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi akan menghadapi tantangan cukup berat seperti mengalami tekanan psikologis karena terdapat banyak perbedaan antara SMA dan kuliah sehingga memerlukan penyesuaian untuk menghadapi kesulitan yang dialami. Ketika menghadapi kesulitan terjadi gejala seperti susah tidur, jantung berdebar-debar, frekuensi buang air kecil yang meningkat, keringat berlebihan, diare, otot terasa tegang dan pegal.

Menurut Sarafino (2012) dijelaskan dalam empat pola gangguan yang merupakan respon terhadap stres, yaitu:

1. Emosi, merupakan gangguan perasaan yang muncul antara lain cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih, dan perasaan bersalah yang berlebihan.
2. Kognisi, merupakan gangguan pada fungsi pikir, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan.
3. Perilaku, merupakan pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi atau ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial.
4. Fisiologis, merupakan gangguan kesehatan seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur.

Menurut Lazarus (Santrock, 2003) bahwa faktor kognitif berpengaruh terhadap stres pada individu. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan interpretasi individu terhadap peristiwa yang dianggap berbahaya, mengancam atau menantang, dan pemahaman yang dimiliki individu terhadap sumber daya yang cukup untuk mengatasi peristiwa tersebut. Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan diketahui bahwa stres yang dialami mahasiswa baru didukung oleh kurang mampunya individu mengontrol pemikiran negatif yang muncul dan belum tentu kebenarannya. Adanya pikiran negatif tersebut membuat individu kesulitan dalam bersosialisasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya sebagai mahasiswa. Hal ini disebabkan antara lain berada jauh dari orang tua dan merasa asing pada lingkungan baru, merasa kesepian

tinggal sendiri di kost atau kontrakan, mengurus keperluan sendiri tanpa bantuan orang tua, sulitnya mempunyai teman seperti waktu di SMA, kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman baru. Selain itu mahasiswa juga melaporkan bahwa ada ketakutan tidur sendiri, malu membeli makan sendiri, kurang memahami dan takut bertanya pada dosen serta bingung mengatur keuangan.

Selanjutnya muncul respon fisiologis seperti tidak nafsu makan, sulit tidur. Respon emosi yang dirasakan diantaranya merasa cemas, mudah putus asa, merasa tegang, tertekan, selalu ingin pulang ke rumah, sedih, menangis dan respon kognitif sulit berkonsentrasi, Respon perilaku yang muncul adalah lebih banyak menghabiskan waktu untuk melihat TV di kamar dan tidak mau berinteraksi dengan teman.

Menurut penemuan penelitian Ekasari dan Susanti (2013) menjelaskan pula bahwa salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu melalui pendekatan kognitif. Efektivitas terapi kognitif sebagai salah satu pendekatan psikoterapi telah terbukti secara ilmiah pada kasus-kasus klinis. Pada awalnya, terapi kognitif diaplikasikan pada gangguan depresi, dan kecemasan, akan tetapi perkembangan selanjutnya terapi kognitif diterapkan pada kasus-kasus kesulitan bersosialisasi, kemarahan, phobia, stres, gangguan panik, gangguan obsesif kompulsif, gangguan makan, gangguan manik-depresif (dikombinasi dengan pendekatan farmakologis) dan kasus-kasus lainnya (*The Hudson Valley Center for Cognitive Therapy* atau THVCCT THVCCT dalam Lestari, 2012).

Dasar pemikiran kognitif dalam penelitian ini adalah proses kognitif sangat berpengaruh terhadap perilaku individu, kemudian perasaan individu sering dipengaruhi oleh sesuatu yang dipikirkan individu mengenai dirinya

sendiri. Pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya. Teknik yang digunakan yaitu teknik tiga kolom (Burns, 1998).

Teknik tiga kolom yang digunakan dalam pelatihan ini terdiri dari tiga kolom yang berisi kolom pertama individu mengkritik dirinya dengan menuliskan pemikiran negatif yang otomatis muncul ketika menghadapi permasalahan. Hal ini dilakukan agar individu dapat mengenal dirinya sendiri kemudian fikiran lebih terbuka sehingga mampu mengontrol setiap pemikiran negatif yang cenderung mendorong timbulnya reaksi emosional. Kolom kedua individu menuliskan bentuk distorsi kognitif/kesalahan berfikir yang dialami, sebagian orang ketika mengalami permasalahan lebih cepat menyimpulkan atau cenderung menilai negatif tanpa melihat kebenarannya. Adanya kolom ini individu dapat menyadari bentuk dari kesalahannya dalam berfikir yang dapat menimbulkan perasaan sedih, tertekan, putus asa, kecewa, dll. Kolom ketiga individu menuliskan tanggapan rasional/tanggapan positif terhadap pemikiran negatif yang muncul. Individu belajar untuk berfikir positif dan berusaha untuk menilai suatu permasalahan dengan objektif (Burns, 1998).

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Variabel Penelitian:**

- a. Variabel tergantung : Stres dalam penyesuaian diri.
- b. Variabel bebas : Perlakuan dengan pendekatan kognitif teknik tiga kolom terdiri dari:
  - 1) Kolom pertama: subjek mengkritik diri dengan menuliskan pemikiran negatif yang otomatis muncul ketika menghadapi permasalahan.

- 2) Kolom kedua: subjek menuliskan bentuk distorsi kognitif/kesalahan berfikir yang dialami.
- 3) Kolom ketiga: subjek menuliskan tanggapan rasional/tanggapan positif terhadap pemikiran negatif yang muncul.

c. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1) Stres dalam penyesuaian diri

Stres dalam penyesuaian diri adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan atau perubahan-perubahan yang terjadi ketika memasuki lingkungan baru kemudian berpengaruh pada kognitif, emosi, perilaku dan fisiologis.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan Skala stres dalam penyesuaian diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan respon stres dari Sarafino (2012) yaitu emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis. Skor Skala tersebut dilihat apabila semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

2) Perlakuan dengan pendekatan kognitif

Perlakuan dengan pendekatan kognitif adalah perlakuan yang menggunakan teknik tiga kolom yang merupakan modifikasi dari teknik yang digunakan oleh Hartati (2012) dalam penelitiannya yang juga menggunakan perlakuan pendekatan kognitif sebagai variabel bebas. Teknik tiga kolom ini terdiri dari kolom pertama berisi pemikiran otomatis atau kritik diri, kolom ke dua berisi distorsi kognitif subjek dan kolom ketiga berisikan tanggapan rasional subjek.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan Skala stres dalam penyesuaian diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan respon stres dari Sarafino (2012) yaitu emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis. Skor Skala tersebut dilihat apabila semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

## 2. Subjek Penelitian

Pemilihan sampel penelitian berdasarkan random kelas dari empat kelas yang terdiri dari A, B, C, D terpilihlah kelas C sebagai sampel penelitian. Kelas C terdiri dari 50 mahasiswa. Hasil *screening* yang diperoleh dari 50 subjek terpilihlah 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam penyesuaian diri dalam kategori tinggi, 25 orang dalam kategori yang rendah, 15 orang dalam kategori sedang. Berdasarkan kriteria subjek penelitian yang akan diambil adalah subjek dengan kriteria sedang dan tinggi yang seharusnya berjumlah 25 orang. Namun dalam perjalanannya berdasarkan ketersediaan sampel (*informed consent*) yang bersedia mengikuti pelatihan berjumlah 10 orang. Maka dari itu diperoleh subjek 10 orang yang kemudian dirandom menjadi 5 orang pada kelompok kontrol dan 5 orang kelompok eksperimen. Adapun kriteria subjek penelitian yang termasuk dalam penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa baru Fakultas psikologi yang mengalami stres dalam penyesuaian diri, dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 2.
- b. Mengalami stres sedang sampai tinggi berdasarkan skor yang diperoleh subjek penelitian dari Skala stres dalam penyesuaian diri.
- c. Tidak sedang mengikuti pelatihan lain selama proses pengukuran intervensi dilakukan.



- d. Tingkat kecerdasan mahasiswa yang menjadi subjek memenuhi kriteria untuk diberikan pendekatan kognitif yaitu rata-rata dan di atas rata-rata berdasarkan tes SPM.
- e. Bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam melakukan pengumpulan data adalah:

- a. Skala stres dalam penyesuaian diri
- b. Ujicoba Skala Stres dalam penyesuaian diri
- c. Wawancara
- d. Lembar Observasi.
- e. Desain penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam *true experiment research* (eksperimen murni) dengan menggunakan variabel bebas berupa perlakuan dengan pendekatan kognitif dan variabel tergantung stres dalam penyesuaian diri. Rancangan eksperimen yang digunakan yaitu dalam bentuk *randomized pre-test post-test control group desain* dengan *follow-up* yaitu metode eksperimen, dimana dilakukan pengukuran sebelum (*pre-test*), sesudah (*post-test*) pemberian *treatment* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh secara random sebagai kontrol terhadap *Proactive history* untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Seniati, dkk, 2011). Metode penelitian ini berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan membandingkan variabel tergantung pada

kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Azwar, 2005).

Kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan pendekatan kognitif teknik tiga kolom dari Burns (1998) dan kelompok kontrol tanpa perlakuan (*waiting list*), sedangkan *Follow up* dilakukan dua minggu setelah pemberian perlakuan atau pelatihan yang berupa pemberian skala stres dalam penyesuaian diri dan wawancara pada kelompok eksperimen. Untuk menentukan kelompok kontrol dan eksperimen peneliti melakukan random.

#### f. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis statistik non parametrik dengan *Friedmant test* dan *Mann Whitney U-Test* yang biasa digunakan untuk membedakan antara dua kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis ini menggunakan program SPSS16.0. *Release for windows*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengikuti proses dari penelitian diketahui bahwa stres dalam penyesuaian diri yang dialami masing-masing subjek mengalami perubahan, meskipun berkurangnya stres dalam penyesuaian diri setiap subjek berbeda-beda, ada yang perubahannya banyak dan ada pula perubahan yang tidak begitu banyak akan tetapi setiap subjek merasakan manfaat dari mengikuti pelatihan.

Subjek yang terlihat lebih menonjol penurunan skor Skala stres dalam penyesuaian diri saat dilakukan *posttest* adalah subjek ke 4 dengan *gain score pre-post* yaitu -44. Hal ini didukung pula dari hasil observasi selama mengikuti pelatihan setiap pertemuan. Secara keseluruhan subjek dapat mengikuti pelatihan dengan baik, cukup aktif, memahami setiap materi yang diberikan

dengan menjawab setiap pertanyaan dari fasilitator dengan intonasi suara yang cukup keras serta dapat di pahami oleh subjek lain dan fasilitator. Subjek juga mampu merespon dengan cepat instruksi yang diberikan oleh fasilitator.

Selain itu subjek yang mengalami perubahan skor Skala stres dalam penyesuaian diri yang tidak begitu banyak dibandingkan subjek lain adalah subjek ke 3 dengan *gain score pre-post* yaitu -13. Berdasarkan hasil observasi selama proses pelatihan berlangsung setiap pertemuan terlihat fisik subjek kurang sehat, kurang bersemangat akan tetapi cukup aktif dan dapat memahami materi pelatihan yang diberikan terlihat subjek dapat menjawab pertanyaan dari fasilitator serta sesekali mau mengeluarkan pendapat walaupun dengan intonasi suara yang agak pelan namun jelas dan dapat dipahami subjek lain serta fasilitator.

Berbeda dengan *posttest* ketika dilakukan tindak lanjut (*follow-up*) subjek yang terlihat menonjol adalah subjek ke 3 dengan *gain score post-follow* yaitu -29. Berdasarkan observasi selama *follow-up* berlangsung, subjek terlihat tenang, mengisi Skala dengan serius dan saat diwawancara subjek menjawab dengan semangat sambil menggerakkan tangan. Kemudian subjek yang mengalami perubahan skor skala stres dalam penyesuaian diri yang tidak begitu banyak dibanding subjek yang lainnya adalah subjek ke 1 dengan *gain score post-follow* yaitu -5. Berdasarkan hasil observasi selama *follow-up* terlihat subjek kurang bersemangat, mengisi Skala dengan serius tetapi sesekali terlihat gelisah sambil mengubah posisi duduk akan tetapi saat diwawancara subjek menjawab dengan lancar serta sesekali tersenyum pada fasilitator.

Perubahan atau perbedaan yang terjadi pada tingkat stres dalam penyesuaian diri yang dialami subjek pada penelitian ini dianggap adalah hal

yang wajar karena ada faktor eksternal dari luar yang dapat mempengaruhi validitas hasil penelitian dan hal itu diluar kendali peneliti. Faktor eksternal itu dapat berupa variabel non eksperimen seperti faktor dari individu, lingkungan atau tempat tinggal dan temperatur (Marliani, 2013).

Pada penelitian ini, faktor-faktor eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil eksperimen antara fase *posttest ke follow-up* di luar kendali peneliti. Seperti halnya keterbatasan peneliti untuk mengendalikan kondisi atau keadaan yang ada karena diluar kemampuan peneliti seperti: subjek ke 1, masih mengeluh ketika mempunyai tugas kuliah yang wajib dipresentasikan di depan kelas karena kondisi ruangan yang terlalu banyak orang. Subjek terkadang dapat berkonsentrasi saat belajar tetapi terkadang tidak mampu berkonsentrasi hal ini disebabkan kondisi dari lingkungan kost yang terlalu berisik. Subjek ke 2, masih sesekali merasa sedih karena suasana kost yang sepi dan mempunyai keinginan ibunya selalu menemani. Subjek ke 3, faktor subjek dan lingkungan sosial yang mendukung subjek untuk menjadi orang yang lebih dewasa. Subjek ke 4, faktor cuaca yang panas dan didukung oleh suasana hati yang tidak baik membuat subjek mudah marah. Subjek ke 5, sesekali dapat berkonsentrasi saat belajar tetapi kadang tidak mampu berkonsentrasi hal ini disebabkan jumlah penghuni kost yang terlalu banyak sehingga kondisi kost menjadi lebih sering berisik dari pada tenang.

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa pelatihan dengan perlakuan pendekatan kognitif dapat mengurangi stres dalam penyesuaian diri. Perlakuan pendekatan kognitif yang diberikan berupa teknik tiga kolom mampu memantau atau mengoreksi pikiran subjek sehingga respon stres dalam penyesuaian diri yang negatif dan

mengganggu kegiatan subjek sehari-hari dapat berkurang, walaupun berkurangnya tingkat stres dalam penyesuaian diri dari *pretest* ke *posttest* maupun *posttest ke follow-up* tidak begitu banyak akan tetapi subjek dapat merasakan manfaat mengikuti pelatihan.

Selain itu hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan isi lembar harapan masing-masing subjek juga dapat menjelaskan bahwa pelatihan dengan pendekatan kognitif dapat mengurangi stres dalam penyesuaian diri, hasil wawancara dapat dilihat pada lampiran 3 hal 123.

Penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan-keterbatasan, diantaranya yaitu waktu pelaksanaan pelatihan yang terlalu singkat, pemilihan waktu untuk penelitian bertepatan dengan ujian, ruangan pelatihan yang kurang terkontrol sehingga memungkinkan konsentrasi subjek dalam mengikuti pelatihan terganggu, metode pengambilan subjek, referensi yang terbatas.

Pelatihan dengan perlakuan pendekatan kognitif teknik tiga kolom belum banyak dilakukan untuk mengurangi stres dalam penyesuaian diri akan tetapi ada penelitian yang menggunakan teknik tiga kolom dan mendapatkan hasil yang signifikan, seperti yang dilakukan oleh Hartati (2012) melalui teknik tiga kolom untuk menurunkan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja. Bertujuan untuk membantu remaja agar lebih mampu dalam menilai dan mengkritik diri yang negatif sehingga remaja bisa mengetahui hal negatif yang ada di dalam dirinya kemudian bisa mengubahnya menjadi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik tiga kolom mampu menurunkan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja.

Selanjutnya penelitian Mayasari (2008) menggunakan teknik tiga kolom untuk menurunkan pola pikir negatif dan emosi marah pada remaja dilembaga

perasyarakatatan. Melalui teknik tiga kolom diharapkan remaja mampu memperbaiki pola pikir, karena adanya pikiran baru dapat mendorong untuk tidak bertindak secara emosional dalam menyelesaikan permasalahan hidup. Remaja yang melakukan pelanggaran hukum pada akhirnya menjalani hukuman, mau tidak mau harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan teman-teman barunya di lapas. Hasil penelitian diperoleh bahwa teknik tiga kolom dapat menurunkan pola pikir negatif dan emosi marah pada remaja di lembaga perasyarakatatan (LAPAS).

## KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil hipotesis *friedman test chi-square* 10,000 dengan tingkat signifikansi 0,007 ( $p < 0,001$ ) dan uji *Mann-Whitney* pada *gain score pre-post* kelompok eksperimen dan kontrol, yang menghasilkan nilai  $z$  -2,611 dengan taraf signifikansi 0,009 ( $p < 0,01$ ). Hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol akan tetapi hasil tersebut menjadi bias karena adanya potensi interaksi antara subjek kelompok eksperimen dan kontrol.
2. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa subjek mampu memahami dan merasakan manfaat dari pelatihan.
3. Subjek penelitian, baik itu kelompok eksperimen maupun kontrol memiliki kategori stres dalam penyesuaian diri sedang.
4. Pada waktu dilakukannya *posttest* yang terlihat memiliki penurunan skor stres dalam penyesuaian diri yang lebih banyak atau menonjol adalah subjek4 dengan *gain score pre-post* -44 akan tetapi yang memiliki penurunan skor stres dalam penyesuaian diri yang tidak begitu banyak dengan *gain score pre-post* -13 adalah subjek 3. Selain itu saat dilakukan

*follow-up* skor stres dalam penyesuaian diri yang terlihat penurunannya lebih banyak atau menonjol adalah subjek 3 dengan *gain score* -29 sedangkan penurunan skor stres dalam penyesuaian diri yang tidak begitu banyak subjek 1 dengan *gain score post-follow* -5.

## DARTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H.M., 2008. Stress and depression among medical students: a cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical Science*, 24 (1), 2-17. Diunduh dari: <http://www.pjms.com.pk/issues/janmar08/article/article2.html>. Tanggal 2 juli 2013.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns David D, M.D. (1998). *Terapi kognitif pendekatan baru bagi penanganan depresi*. Penerjemah: Santosa. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ekasari, A. & Susanti, D. N. (2011). Hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan stres pada Narapidana Kasus Napza Dilapas kelas II A Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*, 2 (2), 2-31.
- Hartati, S. (2012). Pendekatan kognitif untuk menurunkan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja. *Jurnal Humanitas*. 9 (2), 124-146.
- Lazarus, R. S. (1994). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lestari, A. W. (2012). Pengaruh pelatihan kognitif spiritual islam terhadap peningkatan kepercayaan diri pada penyandang cacat tubuh. *Tesis tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Magister Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Marliani, R. (2013). *Psikologi eksperimen*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mayasari, D. (2008). Program terapi kognitif untuk menurunkan pola pikir negatif dan emosi marah pada remaja dilembaga permasyarakatan (LAPAZ). *Tesis tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Magister Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Santrock. J. W. (2003). *Adolescence (perkembangan remaja)*. Penerjemah: Adelar dan Saragih. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2012). *Health psychology (biopsychosocial interaction)*. Third edition. New York: Jonh Wiley & Sons, Inc.
- Seniati, L., Yulianto, A. & setiadi, B. N. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Thurber, C. A. & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal Of American College Health*. 60 (5), 1-5. di unduh dari: [http://www.campspirit.com/files/2012/05/HS-in-University\\_JACH\\_2012.pdf](http://www.campspirit.com/files/2012/05/HS-in-University_JACH_2012.pdf). Tanggal 3 oktober 2013.



